13514-16

MARIA LABIA

L'ARTE DEL RESPIRO
NELLA RECITAZIONE E NEL CANTO

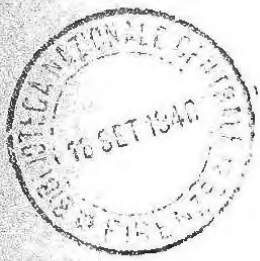
Sotto gli auspici dell'Accademia Musicale Chigiana

LIBRERIA EDITRICE TICCI · SIENA
1940 - XVIII

MARIA LABIA

L'ARTE DEL RESPIRO

NELLA RECITAZIONE E NEL CANTO



LIBRERIA EDITRICE TICCI - SIENA
1940-XVIII

Proprietà letteraria riservata

13514 . 16.

S. A. POLIGRAFICA - SIENA

PREFAZIONE

Parlare, recitare, declamare, cantare. Spontaneità o artificio, istinto oppure arte. Doni naturali o vittorie dell'intelligenza e della volontà di tuttociò la base è l'arte del respiro. Arte che può esistere anche di puro istinto ma che se non è sostenuta e controllata da una tecnica può deviare in difetti, cattive abitudini, vizi... vizi del fiato... Quanti cantanti non abbiamo sentito (specialmente al loro tramonto) soffrire e... far soffrire di tali vizi? Quanti attori geniali non abbiamo veduto pure all' apice della loro carriera sbattere contro difficoltà in parti di... *grande respiro* per non averne posseduto la tecnica ed essersi fidati al loro solo istinto?

La musica, la più alata delle arti ha la sua base matematica. L'arte del parlare, recitare, cantare, declamare *deve* basarsi su di una sicura tecnica del fiato. Solo quando tale tecnica sia diventata una seconda natura ed automatico il giusto respiro, il dicitore, l'attore, il conferenziere, il cantante potranno abbandonarsi all'ispirazione e la loro arte potrà dirsi tale veramente. Perchè l'arte *vera* « nasconde lo studio sotto l'apparenza del naturale ». Senza naturalezza non vi è arte ma *arteficio*. La naturalezza nella recitazione e nel canto si basa appunto sulla perfetta padronanza del respiro e la perfetta padronanza del respiro si acquista *solo* con l'eserci-

zio. Esercizio naturale come il canto e in più od oppure esercizio scientifico della «ginnastica del respiro».

E di ciò voglio parlare per primo:

Il *Suren* nel suo libro (Atem - Gimnastik) è guida preziosa per chi voglia esercitare seriamente tale ginnastica sia per igiene (e cioè per gli immancabili vantaggi che ne vengono alla salute), sia per la preparazione agli esercizi di espirazione vocale e all'impostazione della voce: esercizi questi utimi assolutamente indispensabili agli inizi dello studio della recitazione e del canto.

MARIA LABIA

Val di Sogno sul Garda, Giugno 1940-XVIII E. F.

TECNICA DEL RESPIRO

LA GINNASTICA DEL RESPIRO È SORGENTE DI BUONA SALUTE

Non esiste alcun altro esercizio fisico che sia meno pericoloso della ginnastica del respiro (se è eseguita come si deve). Anzi posso dire per esperienza che per la salute in generale ed in particolare per quella dell'apparato respiratorio e vocale, essa è preziosa.

Scrisse il Neumann nel suo libro « Die Atmungskunst des Menschen ». Da quando esiste l'umanità o almeno da quanto più lontano può giungere a noi notizia storica noi troviamo le tracce delle tendenze alle modificazioni volontarie della funzione del respiro quale mezzo igienico e terapeutico. Già 2000 (duemila) anni fa i cinesi curavano alcune speciali malattie col mezzo di volontarie e studiate maniere di espirazione unite ad alcune precise posizioni del corpo.

Così pure era abitudine religiosa degli indiani già di 1300 anni fa di trattenere più volte al giorno il respiro per purificare (essi dicevano) tutti gli organi del corpo e particolarmente del petto.

E' pure conosciuto che medici greci e romani come Galeno, Celso, ecc., raccomandavano di trattenere il fiato (cohibitio spiritus) spesso come mezzo terapeutico per alcune malattie, come pure che essi credevano di aumentare per tal mezzo il calore interno, l'ampiezza del torace, di rinforzare gli organi respiratori, di liberare il petto dalle impurità, di allargare i pori della pelle, di renderla più fine e di aumentare con ciò la circolazione del sangue.

Platone racconta nel suo « Simposium » che il medico Erisimaco raccomandava ad Aristofane di trattenere il fiato quanto più poteva... per guarire dagli attacchi di tosse.

Nel Medio Evo Oribasio, Mercuriale ed altri studiarono

la ginnastica del fiato e seguirono gli insegnamenti dei medici greci e romani.

Al principio del secolo scorso scrisse Kant un libro dedicato al celebre medico dott. Hufeland così intitolato: « Della forza dell'animo attraverso il solo proposito di dominare le proprie sensazioni morbose », nel quale c'è un capitolo che tratta della guarigione di certe malattie a mezzo dell'esercizio di trattenere il fiato.

Fra i moderni il dott. Bicking in « Die Gynnastik des Atems » dice: « La qualità dell'aria, che noi respiriamo, diviene importante solo per mezzo della ginnastica del respiro. Noi mandiamo gli ammalati di petto in luoghi salubri ma a che giova se l'aria fresca non scorre a sufficienza attraverso i polmoni?

« L'aria sola non dilata i polmoni sufficientemente. I vantaggi di un'aria salubre sono immensamente accresciuti da un mezzo meccanico di dilatazione dei polmoni quale è la ginnastica del respiro ».

Ma nulla esiste nel mondo che non sia soggetto a cattivo uso. I più innocui movimenti possono essere dannosi se si fanno immoderatamente o in condizioni non adatte. Da ciò la necessità di seguire scrupolosamente un sicuro metodo.

L'ATTO DELL'INSPIRAZIONE

Il fattore capo dell'inspirazione è il diaframma che nell'atto dell'inspirazione si appiattisce dilatando la sua base. Oltre questo e in movimento simultaneo ed automatico le costole allargate dai muscoli intercostali dilatando il torace, danno posto ai polmoni.

Il dott. Neumann nel suo libro: « L'Arte del Respiro Umano » indica quattro tipi di respirazione:

1) respirazione toracica o clavicolare;
2) respirazione di fianco o costale;
3) respirazione diaframmale o addominale;

4) respirazione costo-addominale o respirazione piena cioè con l'attività di tutti i muscoli della respirazione.

Negli esercizi di ginnastica del respiro sono spiegate le diversità fra l'una e l'altra respirazione.

I migliori atteggiamenti del corpo per una libera respirazione sono sempre quelli: diritto, all'impiedi e seduti diritti.

Nei più antichi popoli ritroviamo la conoscenza del respiro e dell'atteggiamento, ma soltanto nei condottieri e sovrani. Le persone più colte ed intelligenti di tutti i tempi, usavano la forza del respiro. Così noi vediamo nelle antiche immagini di Re e Condottieri, siano diritti in piedi o seduti, l'atteggiamento da cui emana la forza ed il senso di regalità (Surén - Atem Gymnastik).

Badare però che questi atteggiamenti devono essere assolutamente naturali, senza nessuna tensione nè rigidezza.

Noi vedremo negli esercizi tutte le eccezioni a questa regola di atteggiamenti. Eccezioni accettate per i vantaggi che ne possono venire alla salute o per le necessità dei più disparati atteggiamenti scenici.

L' ATTO DELL' ESPIRAZIONE

Il diaframma, attivo nell'inspirazione, nella espirazione deve rilassarsi e noi vediamo anche in questo l'opera meravigliosa della natura chè i due fattori principali della respirazione: polmoni e diaframma sono alternativamente attivi. Nell' inspirazione il diaframma si tende e i polmoni si rilassano. Nell'espirazione avviene il contrario. « E' l' elasticità dei polmoni, i quali restringendosi mandano fuori l'aria, che permette al diaframma di rilassarsi e rialzarsi. I polmoni non possono a lungo sopportare la tensione dell'inspirazione dell' aria. La loro elasticità li obbliga a restringersi, l' aria raccolta nelle loro vescichette che rimpiccioliscono, viene sof-

fiata e per la stessa via di dove venne (bronchi, laringe, faringe, naso, bocca) esce fuori » (Leo Kofler « Die Kunst des Atmens »).

Negli esercizi di ginnastica del respiro e di « espirazione vocale » si vedrà come l'atto dell'espirazione possa venire ad arte prolungato.

Per la espirazione non vi è la necessità di speciali movimenti del corpo. Come l' atteggiamento naturale ritto in piedi è il migliore per la inspirazione, così la espirazione può seguire, nella stessa posizione. Negli esercizi si vedranno indicati alcuni movimenti che sono in massima parte utili per dare un ritmo all' esercizio: un ritmo ed un controllo. Come la espirazione con leggero zufolio. Controllo e vantaggio per la educazione del fiato.

Ottimo atteggiamento per l' espirazione completa è il saluto maomettano. Ottimo pure il camminare respirando ritmicamente e nell' espirazione cantare. Cantare: ecco la forma di espirazione più completa, quella che consente se non di far uscire *del tutto* l' aria dai polmoni (cosa impossibile perchè nei polmoni rimane sempre un *residuo di circa un litro d' aria*), certamente di tener costantemente questo residuo purificato.

Chi canta molto ha sempre migliore respirazione di chi non canta. Soprattutto ottimo per l' educazione del fiato è il canto di Chiesa: per il lungo prolungarsi delle vocali. Non c' è dubbio: il canto di *scuola* è la migliore *scuola* del respiro.

CONSIGLI PER L'APPLICAZIONE DELLA GINNASTICA DEL RESPIRO

All' inizio non deve esercitarsi più di 10 minuti di seguito e non più spesso di tre volte al giorno con intervalli di almeno due ore.

Dopo una settimana si può esercitare tre volte al giorno 11 minuti, nella terza settimana 12 minuti, nella quarta 15 e di seguito fino a 18-20 minuti.

Dopo due mesi si può farlo anche quattro volte al giorno, e si potrebbe anche di più ma non consiglio di farlo o in ogni modo si deve smettere non appena si senta qualche stanchezza.

Come pure si deve smettere se prende il capogiro. Si deve smettere immediatamente e camminare un poco su e giù possibilmente all' aria libera.

Passato il capogiro riprendere l' esercizio. Nove volte su dieci il disturbo non si ripete. Il fisico si abitua e si abituano cuore e cervello alla più forte circolazione del sangue.

Gli esercizi di ginnastica del respiro richiedono aria fresca e pura per purificare i polmoni e rinnovare il sangue. E' perciò consigliabile di esercitare all' aria aperta o almeno a finestre spalancate.

Non è consigliabile esercitarsi dopo i pasti. Si deve aspettare almeno un' ora (meglio due).

Si deve fare attenzione durante gli esercizi di non stancare i muscoli del collo o della nuca o del viso. Essi devono rimanere elastici. A ciò si deve fare attenzione soprattutto nella seconda parte di tali esercizi e cioè in quelli della espirazione.

Non si deve mai nell'inspirazione aiutarsi con un movimento di spalle. Le spalle, scapole e clavicole devono rimanere libere ed elastiche.

Prima di iniziare qualsiasi esercizio si deve badare a *vuotare i polmoni*. Con ciò si deve intendere solo l'atto di un soffio prolungato attraverso le labbra in una espirazione semplice ma completa in modo che ad essa abbia seguito la pausa prima dell' inspirazione per l' esercizio. Molto importante è questa pausa perchè necessaria per mantenere il ritmo del respiro che, come quello del cuore, è in tre parti. Solo partendo da questa pausa può svilupparsi nel sistema nervoso l'involontario impulso di inspirazione che è necessario affinchè la ginnastica del respiro con tutti i suoi vantaggi per la circolazione del sangue non abbia a danneggiare il sistema nervoso.

Non si deve mai *volontariamente* fare l'atto di inspirazione ma si deve aspettare l'inizio dell'inspirazione dopo la pausa. Il nervo che promuove l'attività del diaframma lavora automaticamente indipendentemente dalla volontà dell'uomo seguendo una sua legge che gli è dettata dal sangue e che sola sà quando è l'attimo giusto per rinnovare l'ossigeno. Se l'uomo non bada a questa legge e vuole a *volontà* fare l'atto di inspirazione egli non usa i muscoli dalla respirazione e lavora con altri muscoli. Questi però non hanno alcuna relazione colle corde vocali e gli esercizi mancano completamente al loro scopo: rafforzamento cioè dei muscoli del respiro e delle corde vocali. La lunga esperienza ci ha insegnato la grande importanza del giusto uso dell'attività nervosa tanto per la voce come per i nervi ed il cervello.

(Kofler « Die Kunst des Atmens »).

La respirazione naturale è attraverso il naso. Dunque la si deve mantenere come regola. Respirando attraverso il naso che è fornito di difese contro la polvere e le impurità dell'aria (e che essendo nell'interno ricco di vasi sanguigni ha una piuttosto calda temperatura) l'aria arriva ai polmoni debitamente riscaldata e specie nella stagione invernale respirare attraverso il naso è cosa assolutamente necessaria. Si deve dunque inspirare ed anche espirare attraverso il naso onde mantenere all'interno del naso la necessaria umidità e in più respingere almeno in parte quanto di polvere e di altre impurità era rimasto dalla inspirazione nelle difese del naso costituite dai piccoli peli che agiscono veramente come un filtro.

LA REGOLA DELLA RESPIRAZIONE ATTRAVERSO IL NASO E LE SUE ECCEZIONI

Come vedremo nei seguenti esercizi di « Ginnastica del Respiro » non sempre si mantiene la regola del respiro attraverso il naso e questo per ragioni che appaiono ovvie quando si eseguisca l'esercizio: in ogni modo si tratta solo della espirazione. La inspirazione attraverso la bocca (in unione con l'inspirazione del naso) la troviamo solo in qualche esercizio per rinforzare la voce e poi la troviamo talvolta nel canto e più spesso nella recitazione specialmente se si tratta di prendere rapidamente respiro. Poichè è provato che il modo più rapido per prendere il respiro sia di farlo (sempre attraverso il naso) ma a bocca aperta facendo attenzione di tenere la lingua contro il palato.

I seguenti esercizi di « Ginnastica del Respiro » si devono eseguire possibilmente all'aria aperta e, quando ciò non sia possibile, a finestre spalancate.

E' ovvio che i vantaggi di tali esercizi (siano essi intesi quale preparazione a quelli di espirazione vocale, o siano essi considerati quali semplici esercizi igienici per lo sviluppo del torace e per l'igiene dei polmoni e di tutti gli organi della respirazione) vengono centuplicati se eseguiti all'aria aperta o comunque in un ambiente sano.

Gli esercizi di espirazione vocale (e cioè di emissione e impostazione del suono sull'appoggio del fiato) sono *indispensabili* all'inizio dello studio della recitazione, della declamazione e del canto.

GINNASTICA DEL RESPIRO

ESERCIZIO I

RESPIRO PROFONDO USANDO DI TUTTI I MUSCOLI DELLA RESPIRAZIONE

Da eseguirsi all'inizio supini - ginocchia rialzate.

Dopo la completa espirazione e la pausa, si aspira l'aria attraverso il naso; trattenere il fiato alcuni secondi e poi espirare attraverso la bocca spalancata.

Tenere le mani sul basso torace fra le basse costole e il diaframma per conoscere e controllare il movimento dei muscoli.

ESERCIZIO II

LA GRANDE RESPIRAZIONE (respirazione di preparazione)

Dopo l'espirazione e la pausa alzare le braccia di fianco fino a un po' più in su dell'altezza delle spalle (inspirazione), poi voltare le palme all'insù abbassando un po' le braccia (espirazione) infine alzare le braccia in alto (inspirazione piena). All'apice dell'inspirazione alzarsi sulla punta dei piedi divaricati. Abbassando poi le braccia in avanti espirare, interrompendo l'espirazione e poi completarla. Da eseguirsi anche camminando.

ESERCIZIO III

LA PIENA ESPIRAZIONE (respirazione di preparazione)

Inspirazione come sopra poi la piena espirazione per cui quasi tutta la cattiva, viziata aria esce dai polmoni. Per ottenerlo si piega il corpo un po' in avanti incrociando le mani

in modo che le costole vengono strette dagli avambracci. In tale posizione, con sforzo, si espira completamente.

Per chi è già esercitato, i movimenti delle mani e delle braccia non sono necessari.

ESERCIZIO IV

RESPIRAZIONI PER TRANQUILLIZZARE IL CUORE

Queste respirazioni servono a far riprendere dopo una fatica al respiro , al cuore, alla circolazione, ai nervi l'equilibrio e la calma. Non sono quindi veri esercizi di respiro, dato che non servono a rinforzare.

1°) - Espirare (stando supini od in piedi, le mani al fianco e poi rialzando lentamente le braccia di fianco inspirare. Senza trattenere il fiato ed abbassando le braccia espirare di nuovo profondamente.

2°) - Dopo una corsa faticosa il corridore continua per qualche passo ad andare espirando ed inspirando, alzando ed abbassando le braccia di fianco ed indietro. Quando il cuore ed i polmoni sono relativamente tranquilli si può far seguire un facile esercizio del fiato come quello della « piena respirazione » o della « grande respirazione » meglio se ambedue di seguito.

3°) - Se la grande fatica toglie il fiato, meglio sedere a terra appoggiando dolcemente il dorso e le braccia all'altezza delle spalle e respirando con tranquillità badando a che l'espirazione sia il più possibile profonda. (Il seguente esercizio io lo faccio eseguire all'inizio dai principianti).

4°) - Stando supini inspirare l'aria il più possibile solo usando i muscoli dell'addome (diaframma) lasciando il torace tranquillo. Il principiante alzi un po' le ginocchia e posi le mani sull'addome per seguire e controllare i movimenti dei muscoli. In tale posizione devesi eseguire anche la « piena respirazione ». Surén « Atem Gymnastik ».

ESERCIZI DEL RESPIRO

I.

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE TORACICA

Respirare (tenendo le mani sui fianchi) attraverso il naso lentamente riempiendo il torace e contemporaneamente far rientrare l'addome. Con l'inspirazione portare le braccia lentamente davanti al corpo stringere le mani l'una nell'altra portando i gomiti leggermente in avanti. All'apice dell'inspirazione sollevarsi sulla punta dei piedi divaricati. Espirare poi lentamente con lieve zufolio attraverso la bocca dando all'aria che esce una resistenza tra lingua, denti e labbra. Ciò permette il controllo dell'espirazione che deve essere lenta il più possibile. Chiudere l'esercizio con una semplice respirazione tranquillizzante il cuore. (N. 1 - Es.zi di preparazione).

II.

ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE DIAFRAMMALE

Mani ai fianchi (se in piedi) espirare. Durante l'inspirazione premere con le mani l'anca sulla coscia. Portare i gomiti leggermente in avanti poi far agire i muscoli dell'addome mentre le costole inferiori fanno un movimento rientrante. L'alto torace deve rimanere immobile. Terminata l'espirazione, lasciar di nuovo entrar l'aria e vivamente (respiro rapido attraverso il naso) così da provare l'impressione di ampliamento di tutto il torace. Poi di nuovo espirare lentamente e abbassando le braccia (come nell'esercizio n. 3 di piena espirazione) eseguire la piena espirazione. Per i principianti da eseguirsi supini senza alcun movimento delle braccia. Da ripetere solo per gli esercitati.

III.

ESERCIZIO DI PIENO RESPIRO

Espirare e poi lentamente con l'addome inspirare riempiendo anche tutto il torace. Nell'ultimo attimo dell'ispirazione far lievemente rientrare il basso addome. Espirare poi lentamente con lieve zufolio attraverso i denti facendo rientrare prima l'addome e poi il torace. Chiudere l'esercizio con la piena espirazione e poi di nuovo respirare leggermente alzando le braccia all'altezza delle spalle. Da eseguirsi anche supini (e come sopra).

IV.

ESERCIZIO DI ESPIRAZIONE

In posizione di passo naturale e senza sforzo, alzare le braccia in avanti e poi di fianco prendendo un rapido respiro.

Dalla pausa sopra il respiro incomincia l'esercizio. L'espirazione deve essere eseguita senza nessuna tensione e lentamente terminando però con energica e completa espirazione portando le braccia davanti al dorso curvo e incrociandole. (Surén - « Atem Gymnastik »).

V.

ESERCIZIO DEL RESPIRO DI FIANCO

Espirare con la mano di fianco sulle basse costole poi con forte e rapida inspirazione spingere l'altro braccio in alto piegando il busto di fianco. Eseguirlo due volte: una a destra e una a sinistra. Far seguire la respirazione tranquillizzante il cuore.

VI.

RESPIRAZIONE TORACICA CON INSPIRAZIONE DI RESISTENZA.

Respirare ed espirare completamente poi stringendo le mani incrociate davanti all'addome *succhiare* l'aria riempiendo il torace in modo che durante l'inspirazione si formi sotto le costole *una cavità*.

Poi lentamente espirare con lieve zufolio. Far seguire la respirazione tranquillizzante il cuore.

N. B. - Da non eseguirsi dalle donne. (Suréen - « Atem Gymnastik »).

VII.

ESERCIZIO PER ALLARGARE IL TORACE

Stando diritti alzare le braccia in avanti con le mani e dita tese e insieme prendendo un profondo respiro (diaframmale) attraverso il naso, avanzare un piede, trattenere il fiato e poi abbassando le braccia con i gomiti in fuori appoggiare le palme sul torace ed espirare lentamente attraverso la bocca con una « e » mormorata e ritirando pure il piede. Ripetere l'esercizio sempre più in fretta 3 o 4 volte e poi di nuovo adagio.

Far seguire la respirazione tranquillizzante. (Surén - « Atem Gymnastik »).

VIII.

Piegare il dorso in avanti appoggiando le braccia a un davanzale, alla sbarra (se in palestra) o altro, e dopo profonda espirazione e *pausa*, inspirare profondamente.

In questa posizione come con le braccia alzate, l'alto torace resta forzatamente fermo: quindi la respirazione è di fianco o basso toracica.

IX.

Stando diritti respirare lentamente attraverso le labbra lievemente aperte. Durante questa lenta inspirazione, battere dolcemente sul torace con le palme aperte, poi un po' più forte.

Finita l'inspirazione, trattenere il fiato e battere più fortemente. Quando non si *può* più trattenere il fiato, smettere di battere, espirando a bocca spalancata.

Far seguire la respirazione tranquillizzante il cuore.

Con questo esercizio bisogna essere molto prudenti. Se causasse il capogiro, bisogna smettere all'istante e camminare in su e in giù. Principianti cui tale esercizio riesca difficile, devono farlo assai di rado. In generale però, se eseguito dopo alcuni mesi di altri esercizi in modo che i muscoli della respirazione siano rinforzati e le capacità aumentate, esso non riesce difficile e si può ripeterlo, poichè è utilissimo. Non si deve però mai esagerare nè arrivare ai violenti colpi quali usano boxeurs e lottatori.

Le donne devono battere solo sulla parte alta del petto e con la mano destra verso la spalla sinistra e viceversa con movimento alternato.

Far seguire la respirazione tranquillizzante il cuore. (Kofler - Die Kunst des Atmens).

X.

PER LA PADRONANZA DEL FIATO NELL'INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE.

Tenendo le mani incrociate dietro il dorso inspirare lentamente attraverso le labbra semiaperte e dopo avere trattenuto il fiato un attimo e portando le mani con le palme aperte sull'alto torace, espirare il più lentamente possibile attraverso

una piccolissima apertura delle labbra. (Kofler - Die Kunst des Atmens).

Questo è un esercizio abbastanza faticoso (se fatto con la lentenza voluta) e perciò non si deve eseguire più di due volte di seguito.

Questo è l'esercizio che il celebre cantante Farinelli usava giornalmente fare e che gli procurò quella straordinaria padronanza dei fiati che lo rese famoso.

XI.

DEL CAMMINARE RESPIRANDO RITMICAMENTE

Dopo l'espirazione e pausa iniziare la marcia inspirando attraverso il naso. Tre passi per l'inspirazione otto o dieci per l'espirazione (pure attraverso il naso). Ripetere alcune volte, poi sostare.

Riprendere la marcia allo stesso modo variando solo nell'espirazione che si può fare attraverso il naso e bocca insieme o con lo zufolìo o la vocale « e » mormorata, o infine, cantando.

Compiuta è l'arte della respirazione solo quando essa sia divenuta automatica. Per raggiungere tale mèta, non vi è che un solo mezzo:

ESERCITARSI CON COSTANZA.

LA RESPIRAZIONE NELLA RECITAZIONE E NEL CANTO

La respirazione, tanto la piena quanto la breve e rapida è la stessa tanto per il canto quanto per la recitazione. La sola differenza sta in questo: che per parlare, per recitare, per declamare, non si ha bisogno di prendere tanto fiato quanto per cantare. L'attività respiratoria rimane però la stessa. Anche l'attore deve abituarsi alla respirazione con l'attività riunita di tutti i muscoli della respirazione come pure deve seguire egualmente la regola di trattenere un attimo il fiato. Certo è che l'attore incontra anche maggiori difficolà del cantante nella respirazione dato che egli deve usarne più spesso fra una parola e l'altra o fra le parti di una frase.

Poichè parlando si deve spesso interrompere la espirazione, il rapido susseguirsi delle consonanti e gli accenti delle parole esigono una più viva attività dei muscoli fra il diaframma e tutto il torace.

Noi sappiamo che il diaframma è attivo durante l'inspirazione (non mai arbitrariamente) ma nell'espirazione si rilassa. Tanto nel canto come nella recitazione la cosa importante è che il rilassarsi del diaframma avvenga il più lentamente possibile. Non si deve mai dimenticare che dal lento rilassarsi del diaframma dipende il lento restringersi dei polmoni e la padronanza del respiro (che però il lento rilassarsi del diaframma dipende dalla tranquillità del torace, dal lento restringersi dell'addome). E questa padronanza del respiro è cosa troppo preziosa per l'attore (come lo è per il cantante) perchè egli possa trascurare di apprendere come acquistarla.

LA ESPIRAZIONE VOCALE

La espirazione vocale era conosciuta fra gli antichi popoli. Antiche formule di incantesimo e di preghiera erano basate su precisate vocali e tonalità.

La espirazione vocale è esercizio utilissimo per gli attori, conferenzieri, predicatori, cantanti. Utilissimo per rinforzare le corde vocali ed abituare al giusto uso dei diversi risuonatori. Io ritengo che con la espirazione vocale si possa non soltanto rinforzare la voce naturale ma, incominciando già da essa espirazione a dare il giusto imposto della voce, a correggerne gli eventuali difetti naturali o prodotti da cattivo esercizio o malinteso studio, si possa addirittura di una voce sgradevole rendere una voce se non bellissima, almeno gradevole ed intonata.

Ed è con tali esercizi che io incomincio (dopo quelli del fiato) le mie lezioni di canto ai principianti o a quelli che a me ricorrono per correggere i difetti di uno studio sbagliato. (Compito spesso assai arduo).

Se il tono o il colore della voce ha tale influenza sul nostro sistema nervoso da farci veramente soffrire se costretti a vivere vicino a persone che abbiano una voce sgradevole, se tale è il fascino di una bella voce da farci dimenticare p. es. la bruttezza di chi parla, come non cercare di acquistarlo o di perfezionarlo questo dono, questo strumento di attrazione e di forza? Nel quotidiano contatto col prossimo nostro ciascuno di noi ha imparato quale influenza abbiano su di noi i diversi toni di voce. Noi abbiamo una sensibilità per il modo ed il tono di parlare degli altri. I diversi toni possono promuovere in noi un senso di calma, di gaiezza e di malumore.

Ci sono voci che rasserenano, altre che rattristano. Il tono della voce può far male oppure dar coraggio e un senso di sicurezza.

E' dunque chiaro che se le diverse vibrazioni del tono vengono raffinate con l'esercizio esse possono produrre benefici effetti sul fisico e sull'animo.

I MOVIMENTI DELLA LARINGE E DELLE CORDE VOCALI.

Nessuna forza umana può far aprire volontariamente le corde vocali ma al più piccolo movimento dei muscoli della respirazione esse immediatamente ed automaticamente si aprono e sarebbe impossibile chiuderle nuovamente prima di aver completata la espirazione ed iniziata la inspirazione.

La trachea, la laringe e le corde vocali dipendono nei loro movimenti, dai movimenti dei muscoli della respirazione. Nell'inspirazione il diaframma si restringe e si abbassa, nello stesso istante si abbassano la trachea e la laringe. Questo si può controllarlo appoggiando le dita alla gola sopra la laringe nel movimento dell'inspirazione. Non so se ciò sia scientificamente già spiegato ma esiste di fatto e la sua grande importanza specialmente per i cantanti era già conosciuta dagli antichi Maestri del bel canto. E il fatto che questi Maestri dessero tanta importanza alla posizione della laringe nell'inspirazione prova come essi possedessero la giusta tecnica del respiro con i riuniti muscoli della respirazione. (Kofler « Die Kunst des Atmens »).

Se nella respirazione abituale la espirazione segue immediatamente alla inspirazione, per il cantante o l'attore è assolutamente necessaria la pausa prima di attaccare il suono o la parola. Si deve anzi usare tutta l'arte per trattenere pochi istanti il fiato quando i polmoni sono dilatati e le loro porte (le corde vocali) sono chiuse. Questo attimo era chiamato dagli antichi Maestri del canto « il momento di preparazione » e precede nel canto e nella recitazione il restringersi dei polmoni. Anche se il tempo tra la fine dell'inspirazione e l'attacco del suono è brevissimo, è sempre sufficiente per quella brevissima pausa necessaria alla sicura emissione del suono.

« Trattieni il fiato un istante ».

Questo è un utilissimo esercizio non solo per i cantanti

e gli attori, ma per chiunque. Il Dottor Niemeyer nel suo libro « Die Lunge » raccomanda di trattenere spesso il fiato dopo una profonda inspirazione come cosa necessaria per conservare sani i polmoni, il sangue, i nervi, gli organi della digestione. Egli paragona l'atto di prendere e trattenere un profondo fiato e quello di aprire porte e finestre per ventilare la casa.

L'ATTIVITA' DEI POLMONI E DEI MUSCOLI DELLA RESPIRAZIONE NEL CANTO E NELLA RECITAZIONE.

Nei molti libri che sono stati scritti sulla respirazione, molto si parla dell'atto dell'inspirazione descrivendolo più o meno esattamente ma di quello importantissimo dell'espirazione quasi nulla si dice e soprattutto non si dà alcun suggerimento del come deve degolarsi il cantante o l'attore.

Il dott. Lennox Browne nel suo libro « Médical Hints on the Production and Management of the Singing-Voice » dà grande importanza all'atto dell'espirazione ma non offre alcuna teoria, non suggerisce alcun esercizio. Emil Behnke conosciutissimo professore della fisiologia della voce dà grandissima importanza alla espirazione vocale. Il dott. Merkel nel suo « Der Kehlkopf » dedica alcune pagine al rilassamento dei muscoli del respiro durante il canto e dà alcuni consigli.

Ma il fisiologo non è un cantante ed anche il più approfondito specialista della scienza anatomica nei suoi libri di anatomia o sul suo tavolo anatomico non può raggiungere la conoscenza della parte che hanno i muscoli della respirazione durante il canto. Il cantante che è abituato a formarsi da se stesso e dalla sua esperienza una teoria e un sistema e a giudicarla poi attraverso i pratici successi dell'insegnamento, può su questo punto dare ben più preziosi consigli di quelli che possa dare la scienza medica (Kofler « Die Kunst des Atmens »).

La cosa certa ed importante è questa: nel canto e nella recitazione il ritirarsi dei polmoni deve prolungarsi e quanto più lentamente ciò avviene, tanto più a lungo dura il fiato e tanto maggiore padronanza si avrà sul suono. Per il cantante ci sono tre cose da osservare durante l' emissione del suono per sottometterle poi alla sua volontà mediante gli esercizi del fiato:

1.) Durante l'emissione del suono, la parte alta del torace non deve ad un tratto abbassarsi ma deve invece tranquilla e al più lungo possibile rimanere dilatata. Si può sentire benissimo appoggiando le mani da una parte e dall'altra dello sterno il lieve premere da dentro in fuori (in uno con la vibrazione della risonanza).

2.) In opposto il basso addome lentamente si restringe non dall' alto, ma dalla parte più bassa (cioè nell' anguinaia e da tutte e due le parti, così da dare l' impressione di una cintura che si restringa).

3.) I muscoli esterni della gola e della nuca così come i muscoli della bocca e della faringe e soprattutto la lingua, devono rimanere allentati ed elastici senza la minima tensione perchè il movimento delle corde vocali deve avvenire solo automaticamente.

Studiare a fondo questi tre punti.

REGOLE GENERALI DELLA RESPIRAZIONE NEL CANTO

1.) Inspirare attraverso il naso in modo che tutto il corpo dal basso addome alle costole superiori simultaneamente si dilati ed i polmoni si riempiano d'aria: badare a non riempirli esageratamente. Nell'ultimo istante si rialza anche leggermente la clavicola mentre la parte più bassa dell'addome leggermente si restringe.

2.) Trattenere il fiato un istante.

3.) Appena emesso il suono con calma incomincia la

espirazione. Il torace deve rimanere tranquillo mentre l'addome lentamente incomincia a restringersi dal basso fino al diaframma che lentamente si rilassa rialzandosi.

Questo restringersi deve avvenire senza tensione veruna e cessare nel giusto istante.

REGOLE GENERALI PER LA DIZIONE ED IL CANTAR SOTTOVOCE.

1.) L'atto di inspirazione è lo stesso come per il canto.

2.) Trattenere il fiato un istante.

3.) Durante l' espirazione se si parla tranquillamente la parte bassa del torace intorno al diaframma rimane tranquilla fino alla fine del fiato mentre l'alto torace e l'addome a poco a poco si rilassano. Nel parlare vivamente accentuato (gridi di richiami, accenti esplosivi ecc.) questa tranquilla attività viene spesso interrotta da piccoli colpi nelle parti del diaframma come in tutto il torace.

ESERCIZI DI ESPIRAZIONE VOCALE - ESERCIZIO PER LA TENSIONE DELLE CORDE VOCALI.

Si prende il fiato secondo le regole generali; lo si trattiene un istante, si atteggiano le labbra al sorriso e si espira con la massima lentezza mormorando la vocale « e ». Badare che la parte alta del torace si mantenga ferma durante l'espirazione evitando però che i muscoli della gola e del torace siano convulsamente tesi.

Far seguire « l' esercizio salutare per i polmoni » e cioè:

Dopo l'espirazione e pausa si inspira attraverso il naso usando tutti i muscoli della respirazione e dopo aver trattenuto il fiato lo si lascia uscire in parte attraverso le labbra semiapere. Si trattiene di nuovo il fiato e si espira. Si ripete finchè tutto il fiato è espirato. Durante le interruzioni le labbra devono chiudersi.

Oppure si fa l'esercizio tranquillizzante il cuore.

ESERCIZIO VOCALE.

Espirazione e pausa. Poi inspirare gradatamente (le mani sul basso torace) attraverso la bocca semiaperta. Espirare pronunciando energicamente: *no, ma.* Interrompere l'espirazione e poi riprendere nello stesso modo: *no, ma.* Questo a seconda della resistenza si può ripetere due o tre volte di seguito poi espirare completamente con: « m » mormorata. Gola e mascella elastici. Lieve movimento del capo da destra a sinistra e viceversa.

—oo—

Lo stesso esercizio con inspirazione attraverso il naso e bocca chiusa pronunciando poi una parola a consonanti marcate. Interruzioni rapide. Completare l'espirazione come sopra.

Esempio: Cappello — flagello — rimbomba — attraccare — maltrattare, ecc.

ESERCIZIO DI CRESCENDO E DECRESCENDO - INSPIRAZIONE.

Trattenere un istante il fiato. Attaccare in tono naturale calmo e senza sforzo veruno la vocale « e ». Sostenere il fiato crescendo di forza il suono sia esso cantato o parlato. Al massimo del forte interrompere e poi riprendere per due volte con e senza respiro. Le mani sul torace. Spalle e gola elastici.

—oo—

Lo stesso esercizio attaccando invece la vocale forte e poi diminuendo di forza. Al pianissimo interrompere e riattacare il suono. Con o senza respiro per due volte.

—oo—

Lo stesso esercizio attaccando la vocale « e » pianissimo rinforzando e poi diminuendo fino al pianissimo. Mantenere l'intonazione tanto se l'esercizio è cantato quanto se è parlato. Chiudere l'espirazione con « m » mormorata.

ESERCIZIO DELLE VOCALI RIUNITE - LA COLONNA SONORA DELLE VOCALI.

Espirazione e pausa. Inspirazione rapida e pieno respiro. Trattenere il fiato. Attaccare dolcemente la prima vocale il massimo della sonorità deve essere nella vocale « a » economizzare il fiato. Le vocali diventano sette volendo distinguere le due diverse « e » e i due diversi « o » della nostra lingua e ciò essendo anche utile per portare la risonanza di tutte le vocali nel cavo buco-foringeo.

i e è a ò o u *m*... (mormorata)

Lo stesso esercizio accompagnando ogni vocale con una consonante fortemente pronunciata:

Esempi:	ni	ne	nè	na	nò	no	nu	(*m*	mormorata)
»	mi	me	mè	ma	mò	mo	mu	»	»
»	ti	te	tè	ta	tò	to	tu	»	»
»	bi	be	bè	ba	bò	bo	bu	»	»

ESERCIZIO DEI DITTONGHI E DEL RAPIDO RESPIRO.

Espirazione e pausa. Inspirazione rapida e pausa. Attaccare fortemente: *ae ai ao au*

Inspirazione rapida attraverso il naso e bocca semiaperta:

Esempio:	*ea*	*ei*	*eo*	*eu*
»	*ia*	*ie*	*io*	*iu*
»	*oa*	*oe*	*oi*	*ou*
»	*ua*	*ue*	*ui*	*uo*

Aiuola, figliuola, aereo, etereo, funereo, ecc.

ESERCIZIO PER RINFORZARE LA VOCE

Epirazione e pausa. Inspirazione rapida attraverso il naso a bocca spalancata. Lingua al palato. Pausa. Attaccare poi energicamente la vocale « a » e ripeterla *staccata* prima lentamente poi sempre più in fretta. Far seguire la respirazione tranquillizzante il cuore.

ESERCIZIO DEI DIVERSI TONI

Inspirazione rapida, tono soffocato: Ai*u*to!

» » » agitato: Ai*u*to!

» » » crescendo agitato: Ai*u*to!

» » » urlo disperato: Ai*u*to!

OSSERVAZIONE ALL'ESERCIZIO PRECEDENTE

Nell' urlo badare a non spingere mai sul fiato. Anche nel massimo accento di disperazione di orrore, di implorazione, non perdere mai il controllo del giusto fiato (diaframmatico-costale) e soprattutto dell' *attimo* di *pausa* sopra il fiato ciò che permette il massimo della sonorità, sonorità però sempre *impostata* come fosse *appoggiata* sopra il fiato. Se invece si spinge sul fiato l' urlo sarà meno sonoro e si porterà grave danno alle corde vocali.

ESERCIZIO DEI DIVERSI TONI

Inspirazione rapida ma pieno, profondo respiro. Urlo di orrore: Assas*si*no!

Respirazione rapida diminuendo la forza: Assas*si*no!

» » soffocato e accento di: Assas*si*no!

» » supremo disprezzo: Assas*si*no!

ESERCIZIO DEI DIVERSI TONI

Respirazione toracica. Accento interrogativo: Non è vero?
Respirazione rapida - Affermativo calmo: Non è vero.
» » e profonda: aff. viol.: Non è vero.
(diaframmatica-cost.) Non è vero.

ESERCIZIO DELLA RISATA

Nella risata avviene la espirazione completa. Per esercitarla fare l' esercizio all' inizio musicalmente e ritmicamente preceduto da profonda e rapida inspirazione e pausa. Poi farlo espressivamente in diversi toni ma sempre dal tono alto al tono basso.

Risata: sincera
» falsa, stonata
» ironica
» sguaiata

Per facilitare farla precedente da una battuta.

ESERCIZIO DI APPOGGIO DEL SUONO SUL RESPIRO DIAFRAMMALE (- Staccato -).

Chi - *sono* - *quei* - *tristi* - *dai* - *volti* - *coperti*
completare l' espirazione con « m » mormorata (suggerito da Tatiana Pawlova).

ESERCIZIO SULLE VOCALI LEGATE

Ipersen*si*bili pi*sti*lli
Vo*le*te ve*de*rle le *le*ttere?
A*bra*mo an*da*va a S. Ch*ia*ra
Non *o*do *suo*no dolo*ro*so
Con cupo *ur*lo il lu*po* *ulu*la

ESERCIZIO DI RISATA SEGUITA DAL PIANTO E VICE-VERSA

(La risata isterica di Santuzza) - (Il pianto di Mad.me Sans Gêne nella scena con Lefévre) ecc.

ESERCICI PER RINFORZARE LA RISONANZA

Con piena risonanza toracica e con piena emissione energica:

na no na no
ma mo ma mo
da do da do

ESERCIZIO DI ALTERNARE IL CANTATO CON PARLATO.

(parlato) Ah no no!
(cantato in scala discendente) la la la la la la
(oppure una risata).

ESERCIZIO PARLATO RITMATO

(tempo in 2) B*a*da a *te* la ven*de*tta t' in*se*gue
(completare l'espirazione con « m » mormorata)
(tempo in quattro) *A*llon*ta*nati da *me* in*de*gno!
(completare l'esp. come sopra).

ESERCIZI RITMATI E FORTEMENTE APPOGGIATI SUL FIATO

« S'ode ferrata ruota strider forte... » e.. a... m...
« Pugnan per altra terra itali acciari... » m... m...

Per il ben declamato:

O d'affrontare a lancia e spada il Barbarossa in campo?
(accento esplosivo) A lancia e spada tuona il Parlamento
A lancia e spada il Barbarossa in campo.

E sotto il trotto del cavallo nero
rimbomba il mondo come un cimitero.

ESERCIZIO PER SOSTENERE L'ESPIRAZIONE

Leggero:

Bisogna ripetere sempre la stessa parola senza stancarsi: *mai* - forte.

ESERCIZIO DEI DIVERSI TONI SULLE VOCALI

Leggero sopra il fiato:

Udite... udite... udite... udite... udite
(forte appoggiato)

Sciogliete... sciogliete... sciogliete... sciogliete...!
Lasciate... lasciate... lasciate... lasciate...!
Soccorso... soccorso... soccorso... soccorso!...
Aiuto... aiuto... aiuto... aiuto...!

ESERCIZI DI DIZIONE

Se di lungi tuona il rombo rimbomba
giù giù per la cupa calura.

(D'Annunzio)

Li rami schianta abbatte e porta fuori

(Dante)

Ecco pian piano
Fra un lungo dei fanciulli urlo s'inalza.

(Pascoli)

Magnifico esercizio di accento *esplosivo* e di risonanza di petto è il grido: A noi! (nel saluto al Duce).

E in verità si può dire che in questo grido di passione noi italiani abbiamo ritrovato il grande respiro, il *vasto respiro* e con esso le antiche virtù della stirpe e la romana volontà di imperio.

Sciacqua, sciaborda,
scroscia, schiocca, schianta,
romba, ride, canta,
accorda, discorda
tutte accoglie e fonde
le dissonanze acute
nelle sue volute
profonde
libera e bella
numerosa e folle
possente e molle
creatura viva
che gode
del suo mistero
fugace.

(D'Annunzio)

Offrigli il sale,
sonoro al dente,
o Aretusa,
nella palma dischiusa

e nuda, senza spavento
chè, per prendere il dono
ha labbra più leggere
delle sue gambe
di vento
Appena ti lambe,
come per bere!

(D'Annunzio)

(Esercitazioni suggerite da: *Mario Pelosini*)

PERCHÈ FACCIO SEGUIRE GLI ESERCIZI DI GINNASTICA E DEL RESPIRO PRIMA DI INTRAPRENDERE QUELLI DI ESPIRAZIONE VOCALE

Abbiamo veduto come gli esercizi di ginnastica del respiro servano di preparazione a quelli di espirazione vocale, di sillabazione di dizione. Utilissimi tanto ai cantanti come agli attori. Spesso indispensabili e cioè per chi non abbia il dono naturale di un forte sviluppo degli organi respiratori (o tale sviluppo abbia acquistato con gli esercizi fisici). Perchè la « Ginnastica del Respiro, rinforza i muscoli della respirazione e rende quindi più facile quelli che devono seguire: di espirazione vocale, sillabazione, dizione, canto.

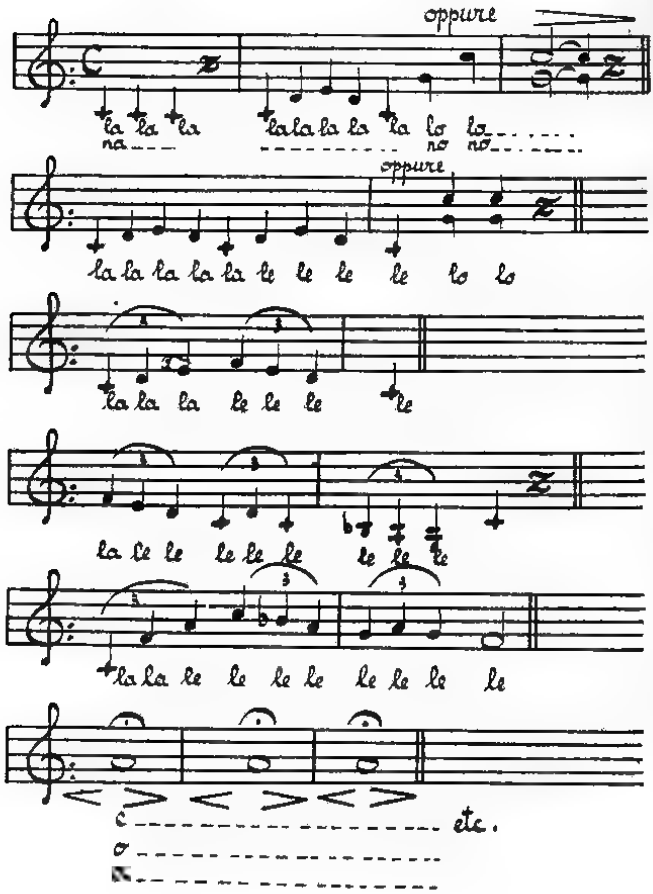
I seguenti esercizi musicali sono utili *tutti* per i cantanti all' inizio degli studi. Per gli attori sono da eseguirsi solo i primi (a meno che l'attore non possieda anche voce per il canto cosa ai tempi odierni utilissima per l'esecuzione di commedie musicali e di film parlati e cantati).

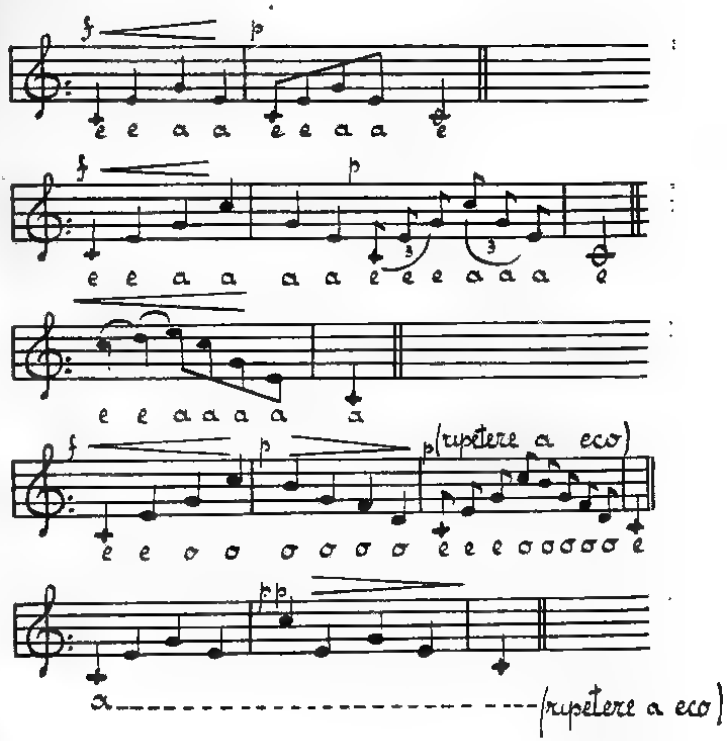
Importantissimo è l'esercizio di emissione del suono anche per gli attori. Dopo il pieno respiro (senza però riempire eccessivamente il torace) e la pausa attaccare il suono il più dolcemente possibile; poi aprirlo rinforzandolo gradatamente. Al massimo della forza e nello smorzare del suono si deve sentire chiaramente l' *appoggio* del suono sull'addome con l' impressione di una cintura.

Devo dire che quando si riesce ad eseguire questo esercizio *alla perfezione* si sà già cantare. Non la si chieda quindi all' inizio degli studi ma si eseguisca con pazienza ogni giorno comprendendo tale esercizio lo studio della più lenta espirazione insieme a quello della più pura emissione del suono.

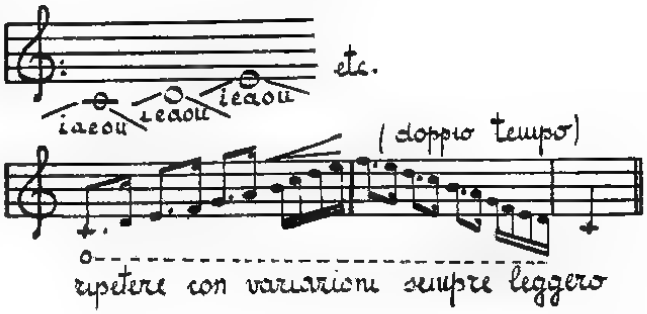
La base quindi dell' arte di ben parlare e di ben cantare.

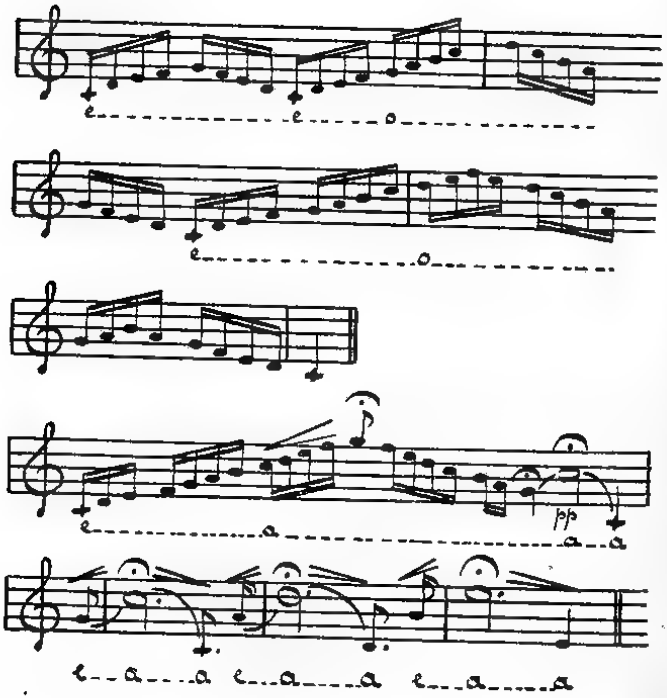
ESERCIZI DI CANTO
per attori, declamatori, ecc.


oppure
la la la



ESERCIZI SPECIALI PER ALLIEVI CANTANTI




e e o
e o
e a a a
pp
e a a e a a e a a

INDICE

PREFAZIONE . . . . . pag. 3

TECNICA DEL RESPIRO . . . . . » 5

L' atto dell'inspirazione . . . . . » 6

L' atto dell' espirazione . . . . . » 8

GINNASTICA DEL RESPIRO . . . . . » 13

ESERCIZI DEL RESPIRO . . . . . » 15

LA RESPIRAZIONE NELLA RECITAZIONE E NEL CANTO . . . » 21

PERCHÈ FACCIO SEGUIRE GLI ESERCIZI DI GINNASTICA E DEL RESPIRO PRIMA DI INTRAPRENDERE QUELLI DI ESPIRAZIONE VOCALE . . . . . » 35

ESERCIZI DI CANTO PER ATTORI, DECLAMATORI, ECC. . . » 36

Terminato di stampare il 6 Luglio 1940-XVIII

2320961

Prezzo L. 6.—